



## Gebratenes Hähnchen mit Bröseltopping

auf Pasta mit cremiger Fenchel-Tomaten-Sauce



ca. 25min



3-4 Personen

Bei diesem Rezept sind wir ganz Ohr, denn wir servieren saftig-zartes, in feinster Tomaten-Fenchel-Sauce gedämpftes Hähnchenfilet mit knusprigen Pankokrumen auf al dente gekochten Orecchiette (ital.: Öhrchen). Die hübsche Form der Pasta nimmt die aromatische, mit Fischsauce gewürzte Sauce übrigens besonders gut auf. Bonus!

## Was du von uns bekommst

- 500g Orecchiette <sup>1</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 2 Fenchelknoten
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Dose Tomatenmark
- 50g Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 1 Packung Schlagsahne <sup>7</sup>
- 40ml Fischsauce <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, die Fischsauce ggf. nur zum Verfeinern der eigenen Portion verwenden.

### Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 936kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 111.5g, Eiweiß 46.9g



### 1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** in je 6 Spalten schneiden. Das **Fenchelgrün** grob schneiden. Den **Fenchel** längs halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden, dabei den Strunk entfernen.



### 4. Sauce kochen

Den **Knoblauch**, die **Tomaten**, den **Fenchel** und das **Tomatenmark** mit 2TL Zucker sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in dieselbe Pfanne geben und bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Mit 150ml Wasser ablöschen, dann das **Fleisch** auf das **Gemüse** geben und abgedeckt bei mittlerer Hitze in 5-7Min. gar kochen. Ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und 9-11Min. kochen. Dabei vor allem am Anfang regelmäßig umrühren, damit die **Pasta** nicht zusammenklebt. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl und 1TL Salz bei sehr starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. goldbraun anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 5. Topping zubereiten

Inzwischen das **Panko-Paniermehl** in einer kleinen Pfanne mit 2EL Butter und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten.



### 6. Sauce verfeinern

Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden. Die **Pasta** mit **150ml Schlagsahne** sowie der **1/2 der Fischsauce oder mehr nach Geschmack** unter das Gemüse rühren und bei mittlerer Hitze ca. 1Min. erwärmen. Die **Pasta** mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen und das **Fleisch** darauf anrichten. Mit dem **Panko-Topping** und dem **Fenchelgrün** garnieren und servieren.